

Recomendaciones Generales

Tu Ruta hacia una Nutrición Balanceada

4 Estaciones en tu
Viaje Nutricional

1



HÁBITOS SALUDABLES

Rutinas y Recordatorios

2



AZÚCARES Y CONDIMENTOS

Consumo Consciente



3

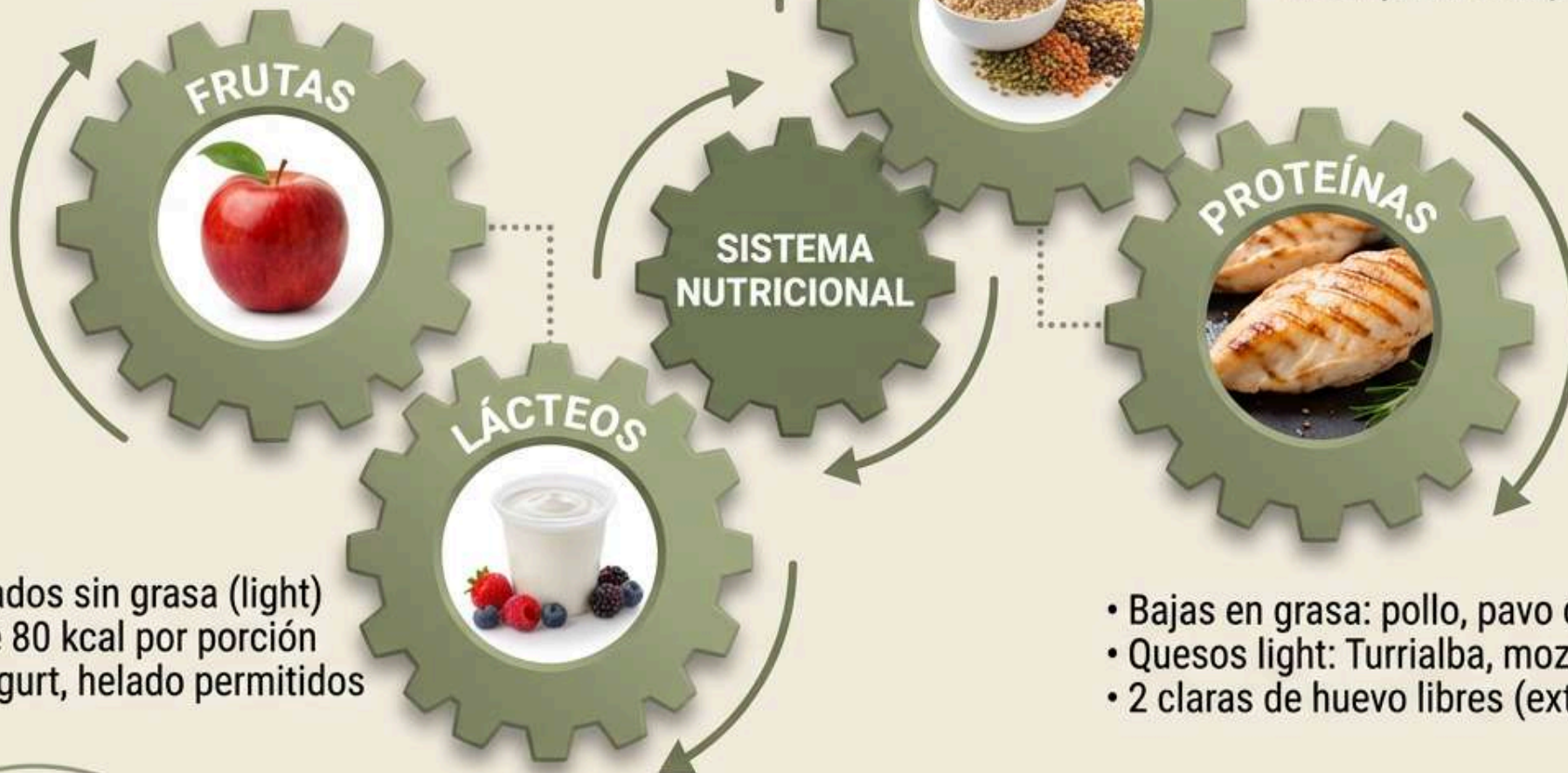
DISTRIBUCIÓN DEL PLATO

Método del Plato

Recomendaciones por Grupos de Alimentos

Sistema Integrado para tu Nutrición Balanceada

- Más fibra o consumir con cáscara
- Bajo índice glicémico: kiwi, fresas, moras
- Evitar licuados y frescos naturales



- Descremados sin grasa (light)
- Menos de 80 kcal por porción
- Leche, yogurt, helado permitidos

- Preferir oscuras con más fibra
- Integrales: arroz, pasta, pan
- Acompañar con proteína y vegetales

- Bajas en grasa: pollo, pavo deshuesado
- Quesos light: Turrialba, mozzarella
- 2 claras de huevo libres (extra)

Azúcares, Condimentos y Hábitos Saludables

Guía de Decisiones para tu Nutrición Balanceada



HIDRATACIÓN CONSTANTE



HIDRATACIÓN CONSTANTE

- Consumo constante de agua (cantidad recomendada)
- Preferir agua natural
- Caldos sin azúcar permitidos

ALIMENTOS LIBRES

Consumo sin restricción

- Especias naturales: tomillo, orégano, perejil, cebolla, albahaca, paprika, cúrcuma, ajo
- Caldos naturales desgrasados con olores y vegetales
- Consomé, salsa Lizano (pequeñas cantidades)



USO MODERADO Y CONTROLADO

Permitido con precaución y porción

- Edulcorantes light sin azúcar añadido (cuidar porción)
- Miel de maple sin azúcar
- Aderezos Delga-C: ranch, mostaza miel, italiano
- Salsas: tomate sin azúcar, mayonesa light, pepinillos
- Pasta de tomate sin azúcar (Roma)



EVITAR COMPLETAMENTE

No consumir

- Azúcar de mesa, miel de abeja, azúcar moreno
- Jaleas y mermeladas con azúcar
- Sirope regular
- Condimentos con azúcar añadido



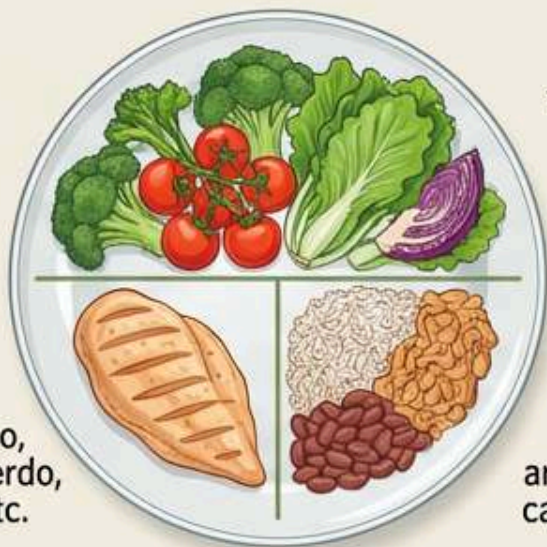
MOVIMIENTO DIARIO



MOVIMIENTO DIARIO

- 3-4 días por semana
- Mínimo 1 hora por sesión
- Opciones: caminar, bicicleta, nadar, aeróbicos, funcionales, HIIT, gimnasio

DISTRIBUCIÓN DE LOS ALIMENTOS EN EL PLATO



½ plato de
vegetales crudos
o cocinados

¼ Proteína: pollo,
carne, pescado, cerdo,
res, mariscos, etc.

¼ Harina:
arroz, frijoles, papa,
camote, tortilla, etc.

LEE ESTE DATO IMPORTANTE: El plato del almuerzo y cena debe de distribuirse de la siguiente manera: ½ plato de vegetales y/o ensalada, ¼ del plato de proteína y ¼ del plato de carbohidrato.

RECOMENDACIONES PARA EL PESAJE

- ▶ Evitar pesarse en la casa u otra báscula, ya que genera estrés, ansiedad y tensión, el control se llevará en la clínica cada cita de seguimiento, puedes llevar un control personal por medio de fotos.
- ▶ Usar ropa similar al momento de pesarse, preferiblemente ropa liviana o deportiva (vestido, camiseta, licra, pantaloneta, short).
- ▶ Evitar el uso de joyería: ya que tendrás que quitártelos (reloj, aretes, pulseras, anillos, etc).
- ▶ En el caso de las mujeres con respecto al período menstrual, es preferible pesarse 3 días antes o 3 días después de que el mismo ha terminado.
- ▶ Mantener un adecuado consumo de agua el mismo día y los días previos al pesaje.
- ▶ Preferiblemente no realizar ejercicio al menos 6 horas antes del pesaje.
- ▶ Evitar consumir comida o líquidos 2 horas antes del pesaje.



Si tienes dudas contáctame